



Las Contraseñas

Su importancia

@SantiDiazRguez

Debemos usar contraseñas fuertes y protegerlas

Las contraseñas son las llaves para acceder a toda nuestra información y servicios en Internet.



Si alguien las adivinase, podría...

Redes Sociales

Publicar en nuestro nombre en redes sociales.

01

Banca online

Acceder a servicios de banca online.

03

Correos electrónicos

Leer y contestar correos, haciéndose pasar por nosotros/as.

02

Comprar online

Comprar en nuestro nombre, si la cuenta tiene asociado un medio de pago.

04



CONSEJOS

¿Cómo hacer para que sean fuertes y nadie las adivine? Deben incluir:



Números

Incluye, al menos, un número.

Mayúsculas

Pon, al menos, una mayúscula.

Minúsculas

Añade, al menos, una minúscula.

Caracteres especiales

Incorpora, al menos, uno. Empieza y/o acaba con ellos.

La “ñ”

Solo la tiene nuestro idioma. Si la incluimos, será más difícil que descifren la clave.

Longitud

Se recomienda entre 12 y 15, pero hazla tan larga como puedas recordar.

Usa frases, títulos de películas, citas, estrofas de un poema o canción... que recuerdes bien.



Por ejemplo, supongamos que te gusta la película "Bailando con Lobos".

Con ella, podrías hacer combinaciones como estas:

B@1lañd0C0ñLo305 | Ññ3@1landoCLñÑ | Ba1l@nd0CLÑñ ...

Si no tenemos buena memoria, deberíamos usar un gestor de contraseñas, como:



CONSEJOS

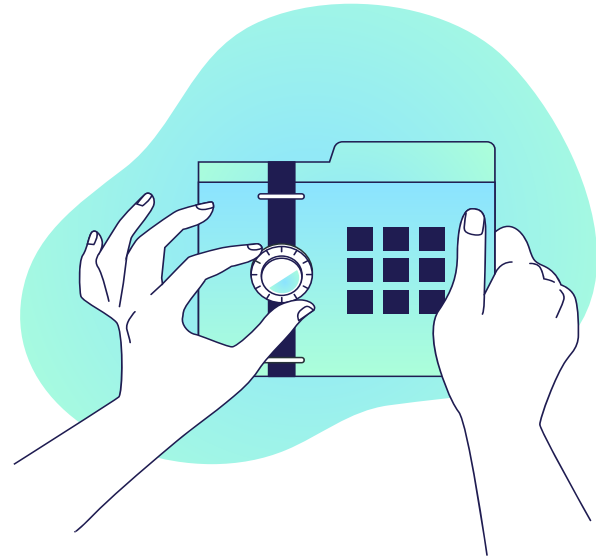
KeePass

LastPass

Bitwarden

1Password

Dashlane...



RECOMENDACIONES



Recomendaciones



Difíciles

No uses contraseñas fáciles como: 12345678, qwerty, 1234...



Secretas

No le digas a nadie cuáles son tus contraseñas.



Extrañas

No utilices nombres de familiares, fecha de nacimiento, superhéroes, equipo de fútbol, personajes famosos...



Actualizadas

Cambia las claves de forma periódica (cada 3 meses o, al menos, 1 vez al año).



Variadas

No uses las mismas contraseñas para todo.

¡Gracias!

Santiago Díaz Rodríguez

